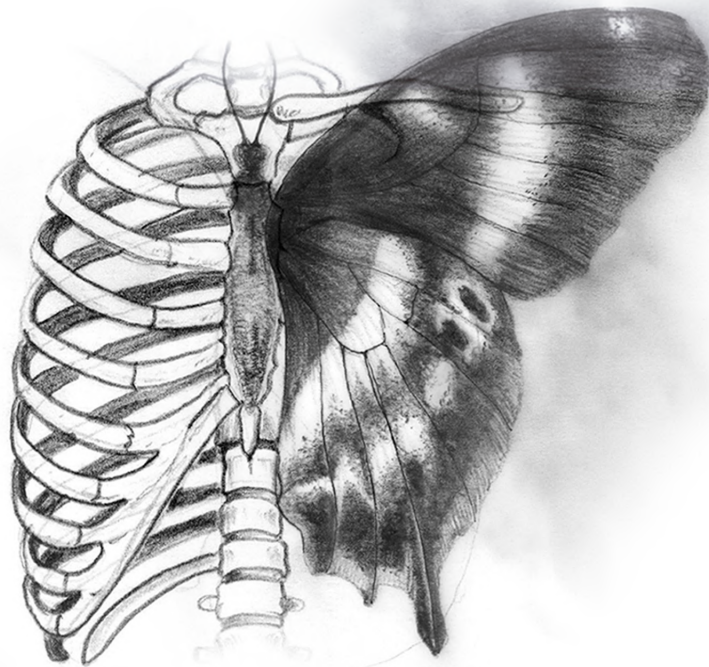


NATURALEZA
dE La FUERZA
EN EL CUERPO Y LA DANZA



*Una visión integrada del cuerpo, las fuerzas, la danza,
como campos de acceso al conocimiento
para el desarrollo humanx*

CONTENIDOS DEL DOCUMENTO

- . ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN
 - ¿Qué es naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza?
 - Actualmente
 - ¿cómo nace?
 - Las 5 ramas del sistema de prácticas e investigación nfd
 - Cuerpo expandido
 - Un cuerpo danzante

- . ACERCA DE CADA RAMA
 - Alineación *entrenamiento interior de la fuerza*
 - Biología, clásico & misterio
 - Mapa del cuerpo
 - Exploraciones del entramado
 - Hilvanar la gravedad

- . RED NATURALEZA



ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Qué es Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza?

Es un **sistema de prácticas e investigación** que se involucra en los sucesos del cuerpo, las fuerzas y la danza como campos de acceso al conocimiento para el desarrollo humano.

Brinda la posibilidad de aprender a aprender, a encarnar el saber desde la propia experiencia. Una experiencia que es una continua práctica de liberar la materia, liberar nuestro ser y liberar nuestra danza.

Las prácticas tienen base en la **danza** como campo expandido de saberes, perspectivas, operaciones y procedimientos que vitalizan nuestra acción a nivel individual, social y planetario.

La investigación se entromete en la **construcción del suceso vivo** que somos y apunta a devolver el poder de participación sobre nuestros cuerpos, nuestra vida y nuestra salud. Comprender la naturaleza dinámica, multidimensional, vincular, entramada y con posibilidad de emergencia le devuelve otra vida a lo que hacemos.

Hoy, la práctica del sistema transita a través de **5 ramas**: Alineación, Mapa del cuerpo, Exploraciones del entramado, Hilvanar la gravedad, Biología, clásico & misterio.

Actualmente:

En enero de 2023 celebraremos la primera edición de la **Certificación en Investigación y Docencia** en el sistema NFCD junto a un equipo de docentes y practicantes que son parte de esta investigación desde hace varios años.

Gracias a la cantidad de personas que han restablecido su salud mediante la aplicación de las prácticas de NFCD, estamos desarrollando el **Área Terapéutica** guiada por el equipo del sistema.

NFCD se está transformando para crecer junto al abrazo de una comunidad en convivencia y en alianza con otros movimientos colectivos. Pronto estaremos celebrando la apertura de la primera sede de Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza en las montañas del sur, Patagonia, un cobijo que ampara y un suelo firme que nos impulsa.

¿Cómo nace?

En la contemplación minuciosa y con el enfoque en el desarrollo del potencial humano es que surge esta investigación, como una posibilidad de saber desde la experiencia. Nace en un andar por la tangente al dejarme llevar por mis preguntas acerca del hacer artístico y humano, al intuir la danza como un campo expandido y en la necesidad imperiosa de integrar a mi realidad material los deseos, sueños, preguntas y también todo aquello que no comprendo de la experiencia humana. Esta investigación brota de sostenerme en las preguntas que traen los conflictos materiales ¿qué estoy construyendo con mi hacer?

Este camino me llevó lejos de lo conocido y quizás por ello, me resultó inevitable crear espacios y proyectos donde contar con la libertad necesaria para recorrer las preguntas e intereses que aparecían en el andar.



Las 5 ramas del sistema de prácticas e investigación NFCD

Durante mucho tiempo quise poner a prueba la información que emergía de la práctica personal y junto a mis alumnxs a través de la experiencia directa. Necesitaba la veracidad del ejercicio vivo, de sentir en el cuerpo la repercusión de lo que se hace. Desde 1997 comencé a escribir las observaciones de la práctica para incluir esta información en talleres y seminarios. Con los años, la investigación Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza fu tomando forma física y teórica. Al sumergirme en las preguntas de un cuerpo danzante surgieron ejercicios y exploraciones específicas que me permitieron profundizar en conceptos vitales que brotaban de la misma práctica.

En la actualidad NFCD se desarrolla a través de 5 ramas:

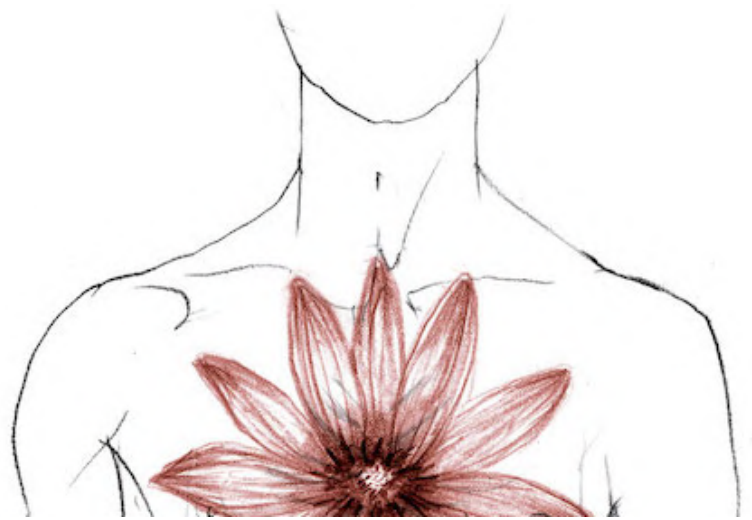
- . **Alineación, *entrenamiento interior de las fuerzas***
Práctica medular de la investigación Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza, donde nos entrometemos en la construcción de nuestra corporeidad tanto a nivel de los tejidos físicos como de la movilidad.
- . **Biología, clásico & misterio**
El lenguaje de la danza clásica como un campo propicio para extremar la tensión entre el aspecto biológico de nuestro cuerpo y su potencial misterioso.
- . **Mapa del cuerpo**
Una serie de exploraciones que se enfocan en descubrir y potenciar las cualidades más singulares de nuestro cuerpo y movimiento.
- . **Exploraciones del entramado**
Exploraciones sobre los conceptos de entramado, membrana, red, que implican dos trabajos de base: la regulación del tono de la voluntad y el estudio de la tensegridad.
- . **Hilvanar la gravedad**
Estudio de la dinámica curva y de las interacciones que posibiliten recibir, hilvanar y reciclar las fuerzas en juego.

Cada rama del sistema conversa con las otras y la investigación completa se desarrolla entre todas ellas. Aún así, se aborda cada práctica como un todo en sí mismo, accediendo a la perspectiva del cuerpo y el movimiento que la investigación en su globalidad plantea.

Cuerpo expandido

Un suceso puede ser contemplado desde distintas perspectivas, las artes marciales orientales por ejemplo, están concebidas desde un concepto energético del cuerpo, moviéndose desde o para activar ciertos circuitos de energía y en cambio la biología occidental mayormente lo estudia en su aspecto material y bioquímico. La perspectiva que esta investigación presenta considera al cuerpo desde el movimiento que emerge de la danza en su relación con el espacio, el tiempo, los otros cuerpos, la gravedad, las necesidades de especificidad, detalle, globalidad, movilidad y sostén; la tensión entre pensar, sentir y hacer, entre escucharse y escuchar, entre proponer y dejarse sorprender. Tensiones que surgen al moverse con un cuerpo material, no ideal, y al desplegar el potencial del cuerpo respetando su biología, pero con una apertura al misterio que en definitiva somos. En esta propuesta no se piensa en un órgano, tejido o sistema del cuerpo por separado del hacer en la danza, ni se piensa la danza o cualquier movimiento por fuera de las actividades del cuerpo.

Así nació este sistema y esta forma de pensar al cuerpo. Luego, con tiempo y estudio, pude corroborar que no contradice los saberes biológicos y anatómicos, sino que los respeta profundamente. Abordamos al cuerpo desde una perspectiva complementaria a la de la medicina occidental que apunta a devolver el poder de participación sobre nuestro cuerpo, nuestra danza y nuestra salud. Comprender la naturaleza dinámica, vincular, entramada y con posibilidad de emergencia que presento en esta investigación le devuelve otra vida a lo que hacemos. Según lo que pude experimentar, para danzar no basta con conocer los tejidos, ni dónde están y ni siquiera cómo funcionan analíticamente; sino que es necesario comprender cómo acceder a sus funciones en la trama de fuerzas involucradas al danzar: al moverse con un cuerpo vivo, en un mundo vivo. Creo que es ahí donde este trabajo también es un aporte, un complemento a otras visiones del cuerpo.





Un cuerpo danzante

Esta investigación conoce del cuerpo aquello que sólo se puede saber en estado de danza. Un cuerpo en estado de deseo y posibilidad más que un cuerpo adaptado a los marcos de movimiento, de actividad, de pensamiento que propone la cultura o la herencia. Un cuerpo que nunca terminará de conocer su potencial porque se dedica día a día a descubrirlo para desconocerlo al siguiente. En cada nueva práctica, en cada obra. Un cuerpo que se construye en su propia pregunta.

Estar en la vida implica un modo activo de la voluntad: una lesión o la necesidad técnica de despliegue del potencial son una pregunta por los modos de hacer, por el tono de la voluntad para participar del suceso de estar vivos y en particular con este cuerpo. No una vida etérea o aislada de la singularidad que nos conforma, sino una posibilidad que es tejido, que da cuenta del tiempo y su modo es la impermanencia. Un tejido que tiene marcas y que a su vez cambia con cada cambio interno o del entorno.

La magnitud de la experiencia humana teje cada hebra del cuerpo, un entramado en el que confluyen tiempos, hábitos, sentires, pensamientos y sueños. Danzar es comprometerse con estas fuerzas.



ACERCA DE CADA RAMA

ALINEACIÓN *entrenamiento interior de la fuerza*

El movimiento es manifestación de la vida; a través de la práctica se busca liberar la materia para que el cuerpo sea un canal donde su propio hacer, fluye. Realizamos un profundo trabajo en los tejidos que dan forma a nuestra organización postural y la manera en que éstos determinan nuestro modo de movernos. Y viceversa. Se presentan herramientas que habilitan la expresión del potencial de cada quien en función a su actividad y exigencia.

El trabajo se basa en reconocer la naturaleza de nuestro cuerpo y ser entero, como parte del entramado de la vida, para alinearnos con quienes somos.



¿ Qué es ?

Alineación es la práctica medular de la investigación Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza, donde nos entrometemos en la construcción de nuestra corporeidad a nivel de los tejidos físicos como de la movilidad.

Cada sistema del mundo vivo participa de su propia construcción y afecta con ello la realidad de su entorno. En esta práctica consideramos al ser humanx, con toda su realidad material, como un proceso más que como algo hecho y sellado. Esto permite que nos adentremos en la pregunta por la voluntad: *¿de qué trata participar del suceso vivo que somos?*

Lxs seres humanxs somos un centro misterioso donde confluyen muchísimas fuerzas:

las personales, las familiares y del inconsciente colectivo cultural junto a las acciones que preservan la vida desde hace millones de años. Ocurre que el vínculo entre estas fuerzas está en tensión, ya que sus patrones de base no coinciden. Cada experiencia humana es por ello el territorio donde estas fuerzas entran en conflicto. En la práctica de *Alineación* nos dedicamos a reconocer esos conflictos (o la disonancia entre las fuerzas que nos componen) y nos permitimos demorar la solución. Un conflicto que puede aparecer como lesión, dolor o limitación en el movimiento es un espacio donde las respuestas que conocemos no alcanzan. Allí, en la demora de lo conocido, surge la posibilidad de preguntarnos *¿qué hacemos cuando hacemos?*

Esta es la pregunta que está pulsando en el corazón de la práctica de *Alineación*. Para abordarla seguimos la veracidad del cuerpo; nos dedicamos a reconocer las fuerzas ancestrales que nos conforman, así como los hábitos culturales que también condicionan nuestra realidad física, emocional y mental, para ponerlos en tensión con el hacer voluntario. Nuestro hacer es la posibilidad de acceder al presente, al vincular las fuerzas que nos constituyen desde la memoria con la potencia de elegir con cada acto.

El cuerpo es un campo de confluencia y veracidad de todo lo que pensamos y sentimos; es una posibilidad de conocernos y descubrir desde dónde miramos - y no solo qué miramos- sin darlo por sentado. Pero sobre todo es la posibilidad de vitalizar nuestra participación. Necesitamos observar nuestros modos de hacer para descubrir el gesto que crea la realidad que vivimos. Dejar de pensarnos como una definición y comenzar a sentirnos como un proceso: *¿Qué proceso estamos construyendo con nuestro hacer? ¿Qué nos mueve? ¿Qué hacemos cuando hacemos?*

En *Alineación* nos entrometemos en el proceso creativo del cuerpo a nivel de la construcción material, emocional y mental de este suceso vivo que somos.

Esta práctica toma como base e inspiración las enseñanzas de mi querido maestro Philip Beamish, principalmente.

Videos *Alineación*:

módulo I: [Link](#)

módulo II: [Link](#)

módulo III: [Link](#)



Contenidos ALINEACIÓN ~ *entrenamiento interior de las fuerzas*

Modulo 1

- . Pregunta por los referentes/criterios que organizan nuestra práctica
- . ¿Qué hace la vida para auto-sustentarse?
- . Referentes vitales del Sistema NFCD
- . Contemplación práctica de la respiración, el estar de pie, cada posición como una danza única
- . Pregunta por la voluntad ¿qué hacemos cuando hacemos?
- . Modos de la voluntad para sintonizar los *Bajos de Fondo* de la vida/ primera parte

Ejercicios: circuito base, circuito base con pierna extendida, espinales base

Módulo 2

- . La auto-organización en los sistemas biológicos / primera parte
- . Dinámica fractal en lo vivo
- . Contemplación práctica de las estructuras trinitarias del cuerpo
- . Modos de la voluntad para sintonizar los bajos de fondo de la vida/ segunda parte

Ejercicios: circuitos en rotación externa + estudio de trinidades en varios planos

Módulo 3

- . ¿A qué nos referimos cuando hablamos del cuerpo? / primera parte
- . La auto organización en los sistemas biológicos/ Segunda parte
- . La autopoiesis
- . El saber de las formas
- . Contemplación práctica de la dinámica curva

Ejercicios: se incluye la flexión y extensión, exploraciones de la dinámica curva

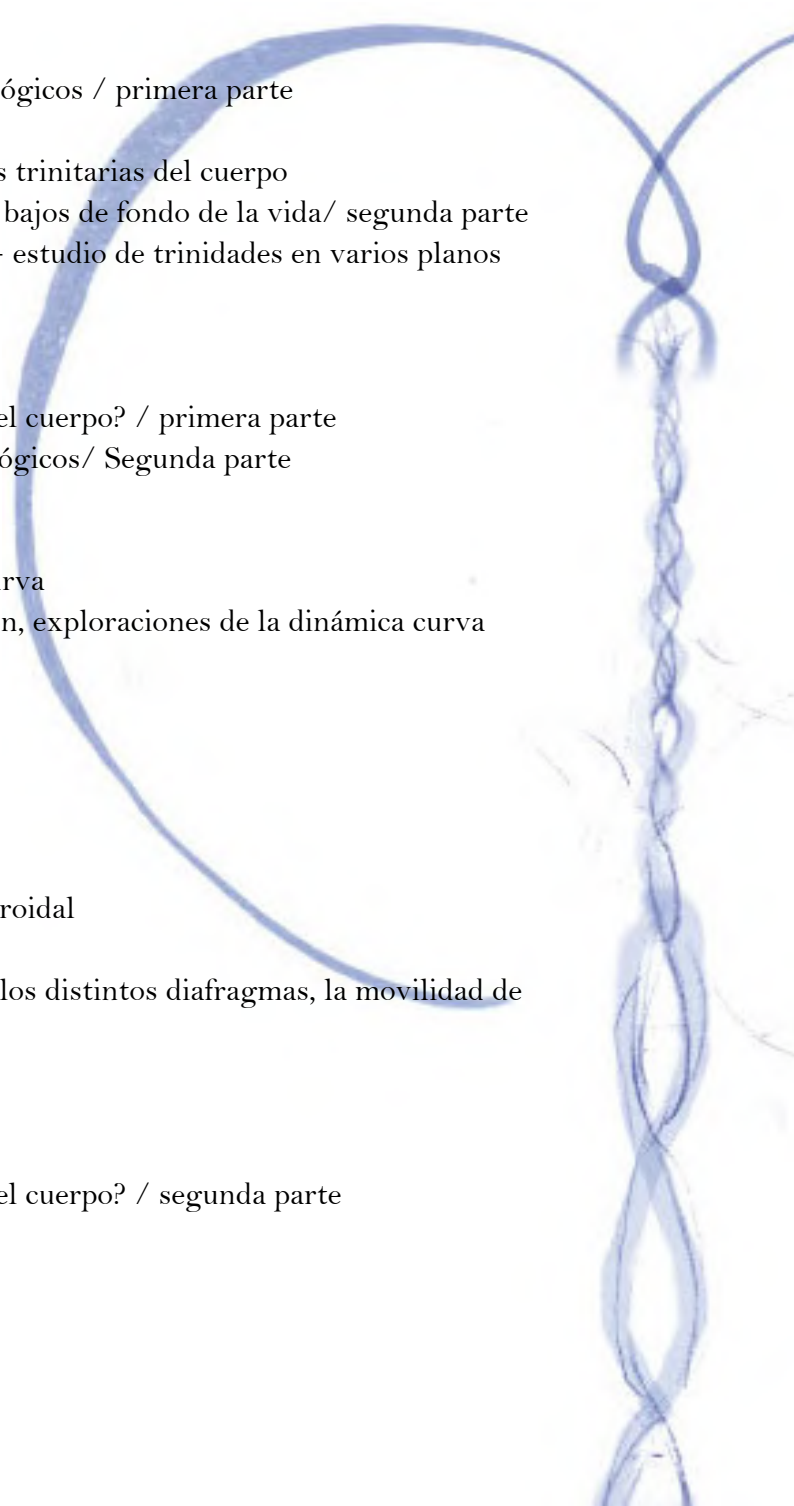
Módulo 4

- . Las cavidades óseas
- . Los diafragmas
- . La columna o la espina dorsal
- . Contemplación práctica de la dinámica toroidal
- . La observación

Ejercicios: circuito de retorno, trabajo en los distintos diafragmas, la movilidad de las cavidades

Módulo 5:

- . ¿A qué nos referimos cuando hablamos del cuerpo? / segunda parte
- . El movimiento más allá de la membrana
- . Formas de desplazamiento en el planeta



- . Teoría Gaia y algunas visiones de la evolución en el planeta Tierra
- . Contemplación práctica del patrón espiral

Ejercicios: Los pies

Modulo 6:

- . Tocar lo mamífero. Historia de lo colectivo y nuevas posibilidades. Relación entre individuo y colectivo.
- . La simbiosis
- . ¿Hay características fundantes de lo humano?
- . Tensegridad
- . Estudios del toque y del estar en el encuentro

Ejercicios: Los brazos

Módulo 7

- . Síntesis biológica y anatómica aplicada a las líneas de flujo (corrientes miofasciales)
- . Estudio de arquetipos posturales según estos circuitos
- . Pensamiento sistémico

Ejercicios: recorrer todos los circuitos y vislumbrar allí las líneas de flujo

Módulo 8

- . El lenguaje y la experiencia, ¿dos mundos?
- . EL sonido
- . El tiempo en la practica, en diversos procesos
- . Sentido e interpretación. El peso de las palabras. El tacto del lenguaje

Ejercicios: recorrer todos los circuitos vistos con diversos nombres. Aplicación de los referentes Naturaleza de la fuerza en diversas prácticas

Módulo 9

- . Pregunta por el aprendizaje
- . El rol del docente y el rol del estudiante
- . Algunas metodologías posibles
- . Ética, moral, verdad, el bien
- . Criterios para organizar tu entrenamiento. Varias formas de entrenar

Ejercicios: Revisitar el material de Alineación y abrir una expansión hacia el entrenamiento

Extensiones:

- . Estudios de la atención, imaginar, recapitular, reconfigurar.
- . Pranayamas, ciencia de la respiración
- . Yoga de la Cultura Rishi

BIOLOGÍA, CLÁSICO & MISTERIO ~ *del caminar humanx al invento del ballet*

El lenguaje de la danza clásica como un campo propicio para extremar la tensión entre el aspecto biológico de nuestro cuerpo y su potencial misterioso.

En esta rama del sistema NFCD nos dedicaremos a contemplar el caminar humanx como un estudio de movimiento que la vida desarrolló para desplazarnos en este planeta, siendo la forma de nuestro cuerpo la emergencia de ese proceso. La práctica que haremos, no trata tanto de pensar si nuestra caminata es funcional sino de preguntarnos qué fuerzas operan allí. Entonces podremos revisar la capacidad de inventar nuevas realidades que tiene lo humanx en vínculo con aquello que lo crea (el camino evolutivo que nos trajo hasta aquí).

¿Cuál podría ser el diálogo entre la resistencia al cambio que presenta una estructura y su capacidad de cambiar (de improvisar y evolucionar)?

La danza clásica implica desarrollar nuevas habilidades para el cuerpo. Para participar del presente sin lesiones o imposibilidades necesitamos permitir que el estudio de la vida vigente en el caminar pulse por dentro del invento. Todo invento requiere de una adaptación de nuestra realidad material actual para permitir que en cada paso el pasado, el presente y el futuro se entrelacen como un flujo. Así, entre lo que fue y lo que aún no existe, pueda emerger lo inesperado.

Realizaremos una profunda reflexión al lenguaje de la danza clásica desde el aporte de la biología, la anatomía, el estudio las fuerzas y la contemplación de la naturaleza para que el invento no sea solo una idea imposible, sino un imposible que se logra encarnar.

Video Biología Clásico & Misterio: [Link](#)



¿Por qué danza clásica aún hoy?

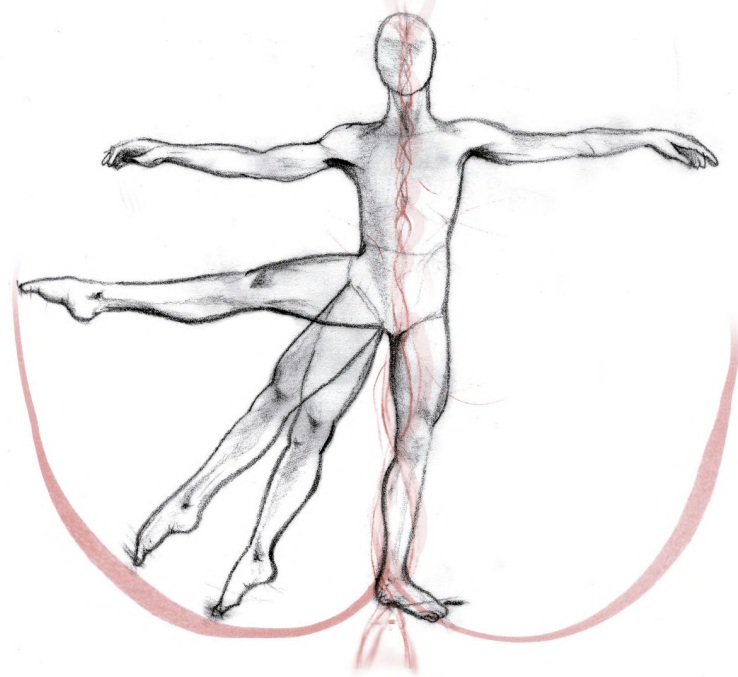
Esta es la práctica que sostuvo la pregunta más tensa sobre mi camino humano y artístico, y es gracias a esa tensión que surgieron todos los ejercicios, conceptos y ramas de la investigación NFCD.

Me muevo en el universo de la danza contemporánea y las prácticas somáticas desde hace más de 20 años, cuando dejé de bailar clásico a nivel profesional. Muchas veces en este tiempo me cuestioné el dejar la práctica del ballet debido a la distancia estética de este lenguaje respecto de la poética que elijo, pero no pude. En cada intento de abordar un hacer más natural, orgánico y de una estética contemporánea la práctica me interpelaba: ¿qué es lo natural? ¿Solo puedo encontrar salud si me muevo de un modo “orgánico”? Y si me muevo solo desde lo que mi cuerpo hoy puede: ¿dónde ubico el deseo, las preguntas, lo que sueño, imagino y lo que no sé de mi misma? ¿cómo confluir el campo material de mi ser humana con las ganas locas de moverme de formas “imposibles” para mí?

Tal vez me haya sostenido en esta práctica para permitirme estar del otro lado de mi mundo y mantenerme sensible a las fronteras que los grupos ponemos, esas que siguen discriminando cualquier diferencia y nos impiden así cuestionar nuestro propio hacer. Para mantenerme alerta al pensamiento clásico que puede anquilosar cualquier estética contemporánea. Para estar despierta ante la idea de fijar qué es lo natural, lo orgánico, qué es lo que un ser humanx puede ser-hacer y cuál es la estética posta hoy en día para ser parte del mundo del que ya soy parte.

En mi proceso de todos estos años me resultó tan misterioso, rondando la magia, que tantas personas sanáramos lesiones y nos habilitáramos para confluir el aspecto biológico del cuerpo con los inventos extraños o imposibles. Por todo esto continué sumergida en esta práctica por más fuera de circuito que esté.

Si hay un rasgo que me interesa de esa fuerza que llamamos “naturaleza” es su capacidad de emergencia, de misterio, de transformación, de indefinición. Tal vez por esto llamo así a lo que vengo investigando, para ponerle un nombre que no se termine de nombrar.



MAPA DEL CUERPO ~ *explorar la potencia del presente*

La arboleda es intraducible, es ella y sólo ella. No se parece a las otras cosas ni a las otras arboledas; tampoco se parece a ella misma: cada instante es otra.
Octavio Paz.

Esta exploración propone que se exprese la construcción presente en los tejidos, los gestos, las preferencias de movilidad, de percepción y de estar. Aquí no se trata de cambiar lo que ocurre, sino de experimentar de un modo amplificado lo que siempre hacemos y que tal vez por ello nos resulta intangible. La práctica invita a una demora para aumentar el tejido de esta experiencia. Buscaremos ahondar en los hábitos que nos conforman para encontrar su potencia, encarnar sus cualidades, habilitar sus posibilidades. Pero también, Mapa del cuerpo nos recuerda que la construcción actual es tan solo uno de los modos de vivir nuestro cuerpo y nuestra danza. Entonces las posibilidades nuevas y diversas se hacen presentes con mas fuerza; aquella que deviene de una claridad. Claridad que surge de la aceptación que brota de experimentar la potencia de ser tal como se es en el presente.



¿Qué es?

Mapa del cuerpo es una de las 5 ramas de la investigación Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza. Es una práctica que se enfoca en descubrir y potenciar las cualidades más singulares de nuestro cuerpo y movimiento. Nace de una necesidad en revisar los objetivos vigentes en las actividades que hacemos e inclusive nuestras ideas acerca de lo saludable. En esta práctica pensamos la corporeidad desde la potencia única de cada persona.

Se aborda a través de una serie de exploraciones que buscan amplificar nuestra experiencia del cuerpo a nivel de nuestra configuración material, a nivel del interés, la atención, el gusto, el gozo, el disgusto. Se entretiene el espacio que existe entre nombrar y hacer, entre percibir y nombrar. La práctica se construye desde una perspectiva vincular al permitir que la experiencia sea nutrida por el hacer compartido.

Esta práctica implica un saber desde la experiencia, donde reconocer nuestra biología, anatomía, hábitos y preferencias al poner en foco la percepción íntima que se tiene del cuerpo y el movimiento. A partir de allí construimos mapas donde configurar nuestro propio registro de la vivencia del cuerpo. Esto nos permite construir, transformar o multiplicar las representaciones simbólicas e imaginarias que tenemos de nosotrxs mismxs.

Considero necesario el explorar como una práctica en sí misma, como una posibilidad de no definirnos para estar en las preguntas que dan lugar a encontrar referentes propios en nuestros procesos.

Mapa del cuerpo propone una experiencia de permanencia como estrategia de amplificación y desborde. Así, antes de provocar un cambio preguntarnos ¿qué hay aquí, qué nos conmueve, qué es vital?

Y solo entonces, en el desborde de la experiencia, dedicarnos a bucear en las múltiples posibilidades.

Video Mapa del cuerpo: [Link](#)



EXPLORACIONES del ENTRAMADO ~entre la modulación de la voluntad y el estudio de la tensegridad

Exploraciones sobre los conceptos de entramado, membrana y red que implican dos trabajos de base: la regulación del tono de la voluntad y el estudio de la tensegridad.

Investigaremos la modulación de la voluntad para encontrar un tono de hacer-estar sin abandonar ni oponerse a lo que emerge. Nos propondremos distribuir las voluntades que gestionan nuestra postura, movimiento y pensamiento como posibilidad de acceder al espacio entre partes y mover desde allí.

Nos adentraremos en el estudio de la tensegridad para crear estructuras individuales y grupales que se sostienen a sí mismas al repartir sus fuerzas en la totalidad del sistema que producen. Estructuras que organizan la circulación del movimiento en el intercambio de fuerzas concéntricas y excéntricas en vez de pensarlas como posiciones fijas.

El cuerpo como un canal que conecta periferias y centros; todo lo que compone a la estructura colabora en su propia construcción, sostén y transformación. Nada-nadie es insignificante. Si algo-alguien se mueve, todo cambia. Es un equilibrio inestable o con posibilidad de caída, de movimiento vivo, donde todas las fuerzas afectan esta organización. No hay algo pasivo como polaridad de lo activo. Aquí todo danza.

El cuerpo como una gran red, el espacio como una membrana que pulsa, la cooperación como sustancia base del vínculo. La interdependencia entre las partes del cuerpo, el grupo y el entorno como condición para invertir el orden vertical de la gravedad.

Video **Exploraciones del entramado:** [Link](#)



HILVANAR LA GRAVEDAD ~ *un estudio de la dinámica curva*

Un estudio de la dinámica curva y de las interacciones que posibiliten recibir, hilvanar y reciclar las fuerzas en juego

Hilvanar el movimiento es, tal vez, uno de los últimos pasos del estudio del hacer, del tono de la voluntad, que nos permite entrelazarnos a las diversas fuerzas sin que ninguna mitigue a la otra. En esta rama del sistema NFCD buscaremos entrar en contacto con las corrientes que provoca nuestro hacer, un objeto, una propuesta, una danza y probar diferentes modos de interactuar con sus flujos de actividad.

Nos propondremos estudiar la convivencia de corrientes de diferentes intensidades, densidades, velocidades, direcciones y preguntarnos:

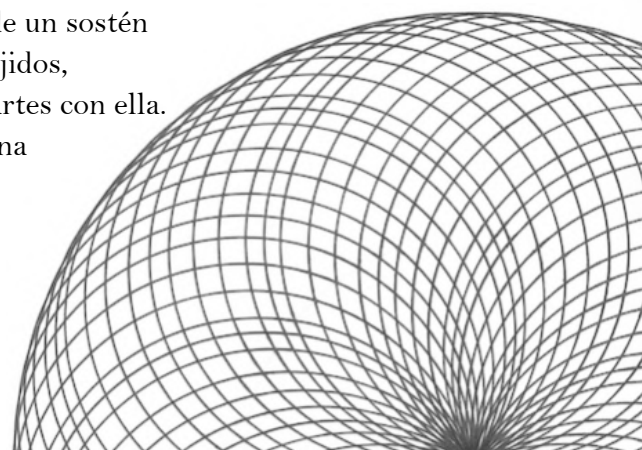
¿desde dónde me muevo? ¿dónde nace un movimiento individual?

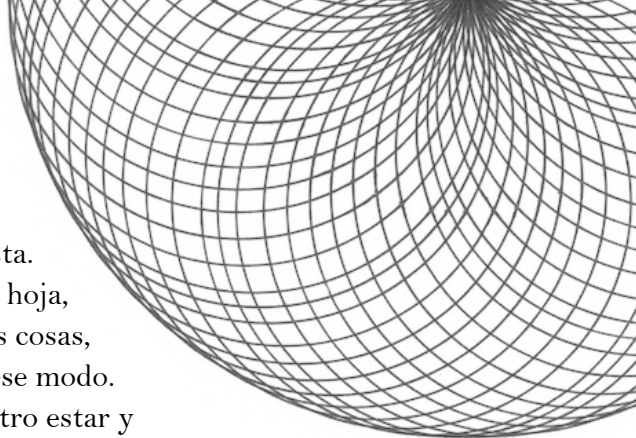
El entorno y lo interno llenos de sí mismos, de sustancia viva, marea de danzas. Así, nos lanzaremos al pulso de la mixtura como al entrar en un río: dejándonos mover por su brío. Así, aprender a hacer como un flujo más que hacer cosas, hacer acciones o hacer definiciones. Exploraremos hacer ríos, hacer mareas, hacer texturas sin detener su auge ni accionar por fuera de su potencia. Dejaremos entonces que aparezca la curva como una estrategia para hilvanar toda caída, para incluir los desvíos, torcer los exilios, reciclar lo perdido y fundirse en la ola que retorna su partida.

Y así, tocar las fuerzas, ser las fuerzas, perderse en las fuerzas, generar corrientes, arrojarme a la marea, dejarte mecer, arremolinar, llevar, conducir, mover, danzar, marear.



Recibir, hilvanar y reciclar las fuerzas para que su torrente sume exuberancia a nuestra danza. Que la curva de un brazo no termine en el brazo, sino que mueva al tronco, al muslo, al pie. Y que sea movido por ellos, también. Que el tronco no sea una sede fija de referencia a las extremidades, sino el canal que las reúne y a su vez dispersa en el espacio, en otro cuerpo, en la tierra y en una caída. Que el cráneo ceda su control vertical para lanzarse al soporte de un pie, el cóccix o un antebrazo; y que en su arrojamiento -tan esférico, tan múltiple- descarrile a las vértebras apesadas. Que les permita reunirse en la posibilidad de un gesto recién inventado y no desde un sostén preconcebido. Que la mirada tense, traccione y convoque a los tejidos, tanto como una mano que toca la tierra y arrastra a las demás partes con ella. Que la intención sume cascadas de actividad, más que guiar en una dirección por fuera de la tormenta o el florecimiento presente del cuerpo.





La circulación de fuerzas es la fiesta de la vida manifiesta.
Necesitamos apoyar nuestros modos de hacer y pensar como una hoja,
apenas, sobre las *corrientes que atraviesan* las cosas y no en las cosas,
ya que en última instancia, no existen de ese modo.

Ubicar la preciosa potencia de nuestro estar y
atender en la danza que se es.

*“Cuando dos o más líneas de flujo, procedentes de direcciones opuestas se encuentran entre sí,
se produce a menudo un vórtice.”*

Atilio Marcolli



Acerca de la propuesta *Hilvanar la gravedad*

Hilvanar el movimiento es tal vez uno de los últimos pasos del estudio del hacer, del tono de la voluntad, para conectar con las otras fuerzas sin que ninguna mitigue a la otra. Antes de ello fue necesario aprender a sentir los movimientos que suceden en el cuerpo y contemplar en la quietud de la voluntad el pulso vivo en cada célula, las mareas que ocasiona el respirar hasta sentir las diversas respiraciones, el fluir de la sangre, los estímulos nerviosos, descubrir los gestos de retención que no se dejan tocar por aquella marea y todo gesto que hoy es nuestra postura. Fue necesario aprender a modular la voluntad para acompañarse a la actividad de ese pulsar, para abrir, para conectar. Bajar tanto el nivel de la voluntad hasta que la gravedad se vuelva un concepto con peso, y aprender a hacer con esa fuerza. Que aparezcan entonces los impulsos, diversos impulsos desde las potencias de cada parte del cuerpo. Conocer cada fuerza implicada en esta danza, dejarse mover por todo ello y participar moviendo.

Los sistemas que siempre están encendidos, como la escucha y la piel, así como la acción de gravedad y del espacio, son tan habituales que en general es difícil advertir su actividad. A veces no es tan simple reconocer que el movimiento no surge en el cuerpo sino en la relación de fuerzas de todo el entramado. Descubrir que la danza nace dentro nuestro tanto como en el espacio y en los movimientos de otros cuerpos. Percibir la afección de la gravedad despierta nuestro vínculo con la Tierra, el sistema planetario y en el universo en sí. Esta percepción nos impulsa a mover con las fuerzas de la vida en vez de hacerlo solo desde unx

mismx. Es un trabajo de descentramiento del yo que permite abrir nuestras compuertas y nos entrelaza al mundo. ¿Qué sentido tiene el barco sin el mar? No existe el yo separado del entorno. Son los vientos, las corrientes, las fuerzas del mundo quienes nos ofrecen la danza.

Producir movimiento desde la fuerza muscular aislada, concentra y gasta demasiada energía; en cambio, dejar actuar a las otras fuerzas que nos constituyen nos permite mover con economía y eficacia. Al abrirnos al caudal de movimiento que es la fuerza de gravedad podemos economizar los recursos y acceder a una experiencia de integridad. Al soltar un gesto, una parte del cuerpo o cualquier movimiento que ingrese al cuerpo, se libera un caudal que mueve la marea total de fuerzas. Al hacer (impulsarse) en el mismo instante en que se suelta se puede hilvanar (utilizar) y reciclar ese caudal de fuerza para que este participe en la danza. Es la manera en que realmente se reúnen nuestro hacer y la gravedad al movernos. En general, hay una tendencia a soltar todo o hacer todo provocando exceso o carencia en el tono de la danza.

Cuando arrojamos una pelota al aire, aquel impulso se equilibra con la acción de la gravedad hasta detenerse, para luego caer. En la caída de los cuerpos hay una fuerza enorme que si la utilizamos junto con el hacer voluntario nos permite impulsar con menos esfuerzo muscular y con mayor integridad a las fuerzas presentes. Cada flexión o cada dirección hacia la Tierra tienen la potencia de la caída, de la atracción que ejerce la gravedad. Es por esto que si retenemos las flexiones, el peso “pasa de largo” y no podemos reciclar esa fuerza para movernos hacia el espacio, o lo hacemos a costa de esfuerzos aislados.

Este es el estudio que realizamos con pelotas de arena, para aprender a recibir el peso sin frenar su caída. Así tratamos de encontrar el tono para que nuestro cuerpo sea el puente de aquel movimiento entre la Tierra (la caída) y el espacio (la pulsión). El movimiento de las pelotas es como el de la respiración, un pulsar.



RED NATURALEZA

Equipo docente: Laura Burak, Mariana de los Ríos, Mercedes Claudeville, Soledad Gutiérrez, Valentina Gallo, Valentina Aviani y Roxana Galand

Biología y anatomía: Vinicius Maureira y Laura Burak

Nutrición, plantas medicinales y meditación: Mariano Galán

Gestión seminarios Córdoba: Roxana Martín y Erika Lipcen

Gestión seminarios Merlo, San Luis: Laila Sanz

Gestión seminarios San Juan: Mercedes Claudeville

Gestión seminarios Europa: Valentina Aviani

Diseño gráfico & comunicación en redes: Ana Ceron

Asistencia general & diseño en redes: Abril Plessl

Producción general & diseño gráfico: Pablo Descoubes

Asistencia de dirección: Facundo Soengas Muñiz

Dirección general: Roxana Galand

Colaboración en material audio visual: Ignacio García Lizziero (*dibujos e ilustraciones*). Agustina Oviedo, Alma Jawerbaum, Federico Pérez Gelardi, Jimena Rodríguez Berisso, Mariana De Los Ríos, Martín Muniagurria, Nikolas Aud y Victoria Cozzarini (*fotografía y video*)



Roxana Galand

Inicio mi camino como bailarina clásica en Bs As hasta los 16 años cuando participo de un curso con Laura Alonso y recibo una beca para estudiar en la Joven Guardia del Ballet Nacional de Cuba por dos años y medio. Luego, en México bailo en la Compañía Nacional de Danza y el Ballet de la Universidad, donde el maestro Philip Beamish me invita a viajar con él para aprender su método. Viajo entonces a Italia donde además, realizo la asistencia de dirección en el Atterballetto y dirijo los espectáculos del curso de perfeccionamiento, producidos por la misma compañía. Luego de seis años regreso la Argentina y me dedico a investigar el cuerpo en la danza como campo de transformación personal y social.

Mi camino artístico desde el inicio se vió totalmente condicionado por mi proceso humanx, motivo que me condujo a introducirme en diversos estudios que incluyen danza contemporánea, improvisación, composición, Contact improvisación, Body mind centering, Puesta en escena, Tai chi, Pa kua, Yoga de la cultura Rishi, Meditación taoísta, Anatomía para el movimiento, Geometría sagrada, Filosofía andina, Nutrición, Astrología.

A partir de la experiencia como bailarina y docente que me permitió contemplar distintos sentidos en las lesiones, la danza y los singulares caminos de las personas, comencé a escribir en 1997 una investigación acerca del cuerpo, el movimiento y el potencial humanx. Desde ese momento comparto este material a nivel teórico-práctico en seminarios y clases semanales dirigidos a estudiantes, profesionales y docentes del arte y la salud. Llamo a esta investigación Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza.

Hoy La práctica de esta investigación se realiza a través de 5 ramas que conforman la perspectiva global del sistema: Alineación, Mapa del cuerpo, Exploraciones del entramado, Hilvanar la gravedad, Biología, clásico & misterio.

En 2014 recibo el subsidio del “Fondo Metropolitano para las ciencias y las artes 2014” para publicar la investigación en formato libro editada en diciembre de 2015. La primera edición se agotó en 2016 y realizamos la reimpresión en julio de 2017 que está en plena distribución.

En 2021, acompañada por un equipo de docentes y practicantes que son parte de esta investigación desde hace varios años, he realizado la sistematización de todos los contenidos de NFCD en un plan de estudios que dan forma al proceso para la Certificación en Investigación y Docencia en el sistema NFCD. En enero de 2023 celebraremos la primera edición.

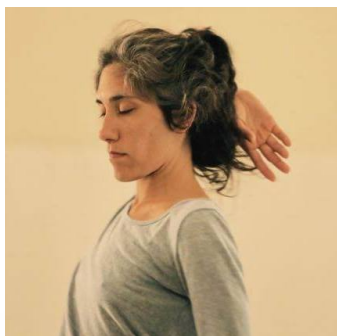
La danza se volvió un territorio posible para conocer más de mí misma, de lo humanx, de la vida. Una posibilidad de sanar, celebrar, de entrar en diversos estados de conciencia. Encontré en la danza mi campo de acción para intervenir en la trama social. A partir de esto es que genero diversos proyectos que intentan estar al servicio de la comunidad y proponen una coordinación en equipo, donde aprender a hacer como colectivo:

Durante 2000-2003 co-fundé y coordiné el espacio Movimiento de unión. Fui co-fundadora y realicé la dirección artística de la Fundación Cultural Surdespierto entre 2003 y 2006, donde realicé un proyecto educativo a través de la experimentación, formación, investigación y producción, con base en la danza y la música. Entre 2006 y 2009 dirigí la Revista Ventizca, que integra arte y pensamiento. Coordiné Espacio Azur entre 2011 y 2018. Entre 2016 y 2020 trabajo en Proyecto Naturaleza, una investigación sobre el paradigma educativo que un nuclea a distintos artistas, docentes e investigadores del campo de la danza. De allí surge el Laboratorio anual para el aprendizaje y el hacer colectivo desde el campo de la danza, concebido como plataforma de trabajo e investigación práctica que tiene su primera edición en el 2017 ofreciéndose como propuesta anual abierta a la comunidad.

Como docente trabajo desde 1993 en Cuba, México, Italia, Perú, España, Francia, Chile, Bs as y el interior de la Argentina, dando clases en la compañías, universidades y salas independientes. Entre 2004 y 2009 trabajé junto al yogiraj Aruna Nath Giri en proyectos que reúnen al arte y la espiritualidad atravez de la confluencia entre las enseñanzas del Yoga, la Meditación, los Pranayamas, la danza, puesta en escena, la poesía, exploraciones diversas, ritos y ceremonias en laboratorios y seminarios residenciales en la naturaleza. Durante todos estos años y en la actualidad, me he desempeñado también como bailarina participando activamente dentro de la escena contemporánea de Bs As y en los lugares que viajo.

Actualmente la investigación NFCD se está transformando para crecer junto al abrazo de una comunidad en convivencia y en alianza con otros movimientos colectivos. Pronto estaremos celebrando la apertura de la primera sede en las montañas del sur, Patagonia, donde realizaremos programas de formación docente y convivencias extendidas abiertas a la comunidad.

Soledad Gutiérrez



Es bailarina, coreógrafa y docente en artes del movimiento. Comenzó su formación en danza clásica, bailando en el Ballet Nacional de Cuba como artista invitada, es Licenciada en Composición Coreográfica Mención Danza de la UNA donde se desempeña como Prof. De danza clásica y contemporánea. Actualmente se encuentra cursando el Doctora en Artes en la misma institución.

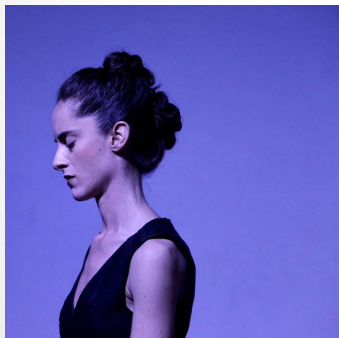
Estudió (y sigue haciéndolo aún) con Roxana Galand en las diferentes ramas del sistema de prácticas Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza, colaboró en la edición del libro del mismo nombre y fue parte del

cuerpo docente del Laboratorio Naturaleza, instancia de apertura de dicha investigación durante los dos años que duró.

En su labor como coreógrafa ha obtenido en varias ocasiones subsidios de PRODANZA a la actividad creadora, participado en ciclos de piezas de danza en el Centro Cultural Rojas dependiente de la UBA y festivales de la ciudad de Buenos Aires. Para poder verlas: [Link](#)

En los últimos cuatro años produjo SOMA Encuentro Internacional de Educación Somática, temática en la que también investiga especialmente Método Feldenkrais.

Actualmente se encuentra trabajando en el solo de danza en el que es intérprete y directora: La hija de Nippur.



Mercedes Claudville

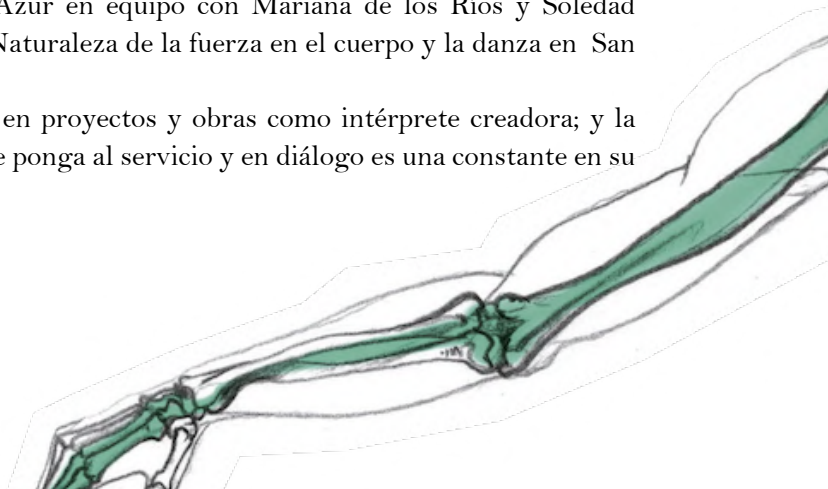
Es bailarina, docente e investigadora.

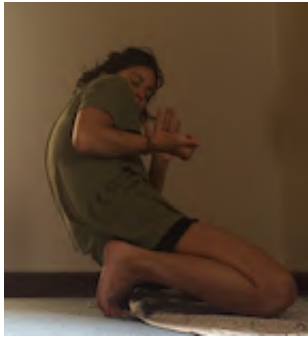
Recibe el Título de Profesora de Danza Clásica en la Provincia de San Juan. A los 17 años se muda a Buenos Aires donde estudia de modo independiente. En prácticas regulares, talleres y seminarios investiga los mundos de la danza clásica y contemporánea. En las propuestas de diferentes maestrxs, la danza se conforma, se le despliega como un paisaje de tierra fértil para hacer proceso y abrir preguntas.

En el año 2008 conoce a Victoria Viberti; entra en su material de Danza Clásica desde el Cuerpo Sensible y de Barra a Terre. Investigan desde el lenguaje de la danza clásica usando herramientas de un paradigma contemporáneo. Trabajan junto al maestro Haichi Akamine. En el 2010 con el convite de Victoria, Inés Armas, Fagner Paván y junto a un equipo de artistas se crea el proyecto Formación de Artistas Contemporáneos para la Escena. Participa como alumna regular, en la asistencia y como docente de Danza Clásica y Barra a Terre. FACE se pregunta por la formación artística y el hacer en equipo, la transformación personal y colectiva.

En el año 2012 conoce a Roxana Galand. Participa de la formación en el sistema que investiga y coordina: Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza, tomando clases de alineación, danza desde el lenguaje de la danza clásica, seminarios teóricos, prácticos y residenciales. Desde los primeros pasos en esta investigación y en el correr de los años cada vez más inmersa en estas prácticas infinitas, se movilizan profundamente sus concepciones sobre el cuerpo, el movimiento y la danza. Trabaja en red con Roxana hace muchos años. A través de este trabajo conoce al maestro Philip Beamish. Organiza los seminarios dictados por Philip en San Juan. Desde 2014 dicta clases de Danza con elementos de la Danza Clásica para principiantes en Espacio Azur. Desde el 2016 forma parte del Proyecto Naturaleza, junto a otros artistas investigadores del campo de la danza. Los reúne un marco de intereses en común sobre la transformación personal y social. Sobre la danza como territorio expandido. Participa como docente investigadora del Laboratorio, plataforma práctica del proyecto. Aquí pulsa el aprender a hacer en colectivo y la investigación sobre el paradigma educativo. En 2017 realiza los reemplazos de las clases de Danza Clásica dadas por Roxana en la Compañía Nacional de Danza Contemporánea. En 2018 dicta las Clases Anuales en Espacio Azur en equipo con Mariana de los Ríos y Soledad Gutiérrez. Desde el 2019 gestiona el proyecto Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza en San Juan.

La docencia a niñxs y adultxs; la participación en proyectos y obras como intérprete creadora; y la producción de ciclos y espacios donde la danza se ponga al servicio y en diálogo es una constante en su recorrido.





Mariana De Los Ríos Farfán

Bailarina, docente e investigadora en el campo del movimiento y la danza.

Dedicada a la danza hace más de veinte años, inicié mi formación en Lima en las escuelas Pata de Cabra y Espacio Danza; y bailé tres años en la compañía Andanzas de la Universidad Católica (PUCP). Luego me mudé a Buenos Aires para continuar ahondando en la inmensidad de la danza. Allí continué estudiando de manera independiente con distintas maestras y maestros de danza, improvisación, Butoh, Sistema Fedora Aberastury, Contacto Improvisación (como Melanie Alfie, Rhea Volij, Isabel Pinczinger, Eugenia Estévez, Lucas Condró, Gabriel Greca, Karen Nelson, Norah Hajos, Carmen Pereiro, Paula Zacharías, Daniel Lepkoff, Julyen Hamilton). Conocí el trabajo de Roxana Galand en 2008 y estudié con ella durante varios años en las diferentes ramas del sistema de prácticas Naturaleza de la Fuerza en el cuerpo y la danza, colaboré en la edición del libro y fui parte del equipo docente en Espacio Azur y en la plataforma Laboratorio del Proyecto Naturaleza durante dos años. En 2016 inicié la formación en el Método Feldenkrais. Desde los tiempos viviendo en Buenos Aires además de dar clases de alineación y danza – grupales e individuales-, formé parte de distintos proyectos colectivos e independientes de investigación en danza desde la improvisación y las prácticas somáticas. En 2019, al volver al Perú, me sumé como docente de Autoconciencia a través del movimiento en la Diplomatura en Educación Somática y de Contacto Improvisación en la facultad de artes escénicas de la PUCP. Soy parte del colectivo y plataforma de difusión e investigación Contacto Improvisación Perú (C.I. Perú). Hace cuatro años participo del EIMCILA (Encuentro internacional de maestrxs de C.I.) que se realizan anualmente en distintas ciudades de nuestra América.

En 2019, con parte de C.I. Perú investigamos y diseñamos un montaje de difusión de la práctica de C.I. llamado “El contacto improvisación se expone y se danza”. Fui asistente del plan performático “Soledad... me alejo” dirigido por Soledad Gutiérrez y Alejo Wilkinson. Fui intérprete y co-creadora de “Camino” obra de danza dirigida por Roxana Galand. Bailé en Pleamar dirigida por Ignacio García Lizziero, Umbra y Giramar dirigidos por Tamara Mesri y participé danzando en recitales de música y poesía y en muestras de artes plásticas.

Actualmente continúo dando clases y talleres de Alineación, Autoconciencia a través del movimiento y contacto improvisación; y sesiones en las que acompaño individualmente procesos de (re)aprendizaje y (re)encuentro con el cuerpo, su organización, su movimiento y su danza.



Valentina Aviani

Comienzo mi formación en la escuela municipal de danza de Rosario, en paralelo estudio teatro en espacios independientes. Luego en 2011, ya en Buenos Aires curso el taller de danza contemporánea del Teatro San Martín, durante este período tomo regularmente clases privadas de danza, teatro, yoga y pintura. Participo de obras independientes, intervenciones artísticas, e investigaciones multidisciplinares. Más tarde en 2015, en México profundizo mis estudios en Yoga viviendo, trabajando y estudiando en Ánima Mundi Ashram en Xalápa, Veracruz. Retomo el teatro, pero con enfoque social, asistiendo a la formación en teatro comunitario de Ecodiálogo, Universidad de Veracruz, a través del cual formo parte del proyecto de recuperación de la danza tradicional del pueblo de Chiltoyac, donde colaboro de las actividades de producción junto a la comunidad. Comienzo mis primeras experiencias docentes, guiando las prácticas de yoga en el marco de extensión de Ecodiálogo, también formo parte

de actividades para niñxs como cuentacuentos, escribiendo historias y creando escenas y como docente invitada en clases de teatro en la escuela de educación libre Morfo. En 2016 de vuelta en Buenos Aires entro en contacto con Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza, y me sumerjo en mi nueva etapa de formación, participando de las clases regulares de Alineación y Clásico durante un período de dos años. Simultáneamente realizo la formación profesional de Reflexología, en la escuela Mirha. Durante estos dos años trabajo como docente de yoga y danza, impartiendo clases grupales e individuales.

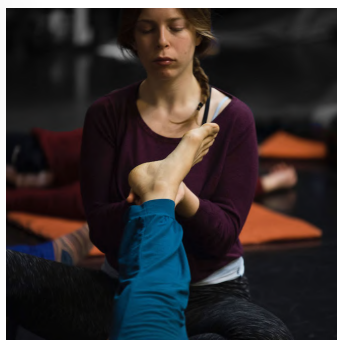
Desde finales de 2017 resido en Berlín, donde realicé la formación de acompañamiento y trabajo somático para niñxs en la academia de somática de Berlín. Actualmente me dedico al soporte de los procesos de desarrollo durante la niñez a través del movimiento, creando espacios de acción tanto individuales como grupales, trabajando en colaboración con otrxs docentes. Desde 2019 soy parte del grupo de coordinación de Naturaleza de la fuerza en el Cuerpo y la Danza.



Valentina Gallo

Bailarina, docente e investigadora del movimiento nacida en Bariloche. Migra a Bs.As. a estudiar danza contemporánea, improvisación y composición. Complementa y profundiza sus preguntas estudiando: Sistema Fedora Aberastury, Yoga Iyengar, canto, Feldenkrais, entre otras. Allí formo parte de diferentes grupos de investigación y creación escénica.

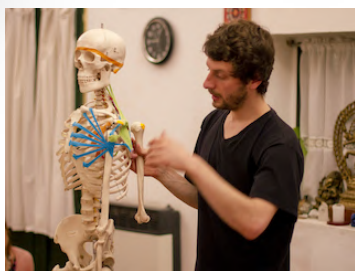
Actualmente vive en Bariloche donde participa de proyectos escénicos, ofrece clases de danza contemporánea y de entrenamiento corporal sensible. También, trabaja en una escuela primaria publica de gestión social dando estímulo corporal y danza. Organiza junto a un equipo de trabajo MiniFest – Festival de danza contemporánea. Estudia y se pregunta por la vitalidad de la escena, la danza, el cuerpo y la escuela.



Laura Burak

Se dedica a investigar en el campo de la salud y el movimiento. Comienza sus estudios universitarios en la Facultad de Medicina, UBA mientras paralelamente se forma en distintas técnicas de movimiento: Yoga, Danza Contemporánea, Danza Clásica, Improvisación y Composición. Desde 2012 estudia con Roxana Galand y en 2015 participa en la supervisión y en el asesoramiento en biología y anatomía para su libro "La Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza" y empieza a participar como asistente en sus seminarios. Desde el 2016 forma parte

de Proyecto Naturaleza, un colectivo que nuclea distintos artistas e investigadores del campo de la danza llevando a cabo distintas plataformas, en 2017 y 2018 un Laboratorio Anual para la investigación y el aprendizaje y desde 2019 continúa en forma de grupo de investigación. Actualmente, se encuentra finalizando sus estudios en la Facultad de Medicina, realizando un postgrado en Medicina Ayurveda en la Asociación Prema y el Profesorado de Yoga en Vinicius Yoga. Desde el 2019 está dando clases semanales de Alineación en CABA.



Vinicius Maureira

Practico Yoga desde los 5 años como parte de la tradición que recibí de mis padres. Mi primer maestro fue el Swami Kaivalyananda, quien visitó Argentina a principios de los 90' como representante de la Bihar School of Yoga de India.

Durante la adolescencia, mi interés hacia el estudio del cuerpo se desarrolló también a través de las Artes Marciales, con los estilos Pa-Kua y Aikido. Esta etapa me brindó mis primeros aprendizajes del cuerpo a través del contacto con otros. Dar y recibir peso, entender palancas articulares, descubrir potenciales físicos y también sus limitaciones. Sentir la energía del movimiento y el poder de la intención.

Desde los 18 a los 24 años practiqué Ashtanga Vinyasa Yoga y Iyengar Yoga, entre mis maestrxs de esos estilos se destacan: Marina Chaselon, Faeq Biria, Manju Jois, Andrea Martinez, Lino Miele y Mathew Vollmer.

Paralelo de la práctica física (asana-vinyasana) asistí por largo tiempo a encuentros de meditación con Mantras. Estudié Yoga Sutras y Antar Mouna con Danilo Hernandez (autor del libro Claves del Yoga) y también he practicado la Meditación Zazen y los retiros de Meditación Vipassana.

Estudie Kinesiología en la Universidad Maimonides. Como parte de la carrera realice practicas clínicas en diferentes áreas de la salud: neurología del encéfalo y lesión medular, atención geriátrica, cardiorrespiratoria, rehabilitación vestibular y principalmente traumatología general. Me recibí en el año 2015 (M.N. 15466) y posteriormente trabajé en 2016 junto a mi Maestra Lic. Carmen Luz Catalán en el consultorio de Geriátrica de la universidad.

La experiencia de trabajo con adultos mayores fue de gran impacto en mi vida espiritual, me llevo a reflexionar profundamente sobre las etapas de la vida. El efecto de nuestros hábitos físicos y mentales a largo plazo, el valor de tener propósitos, de tener círculos afectivos y motivacionales, de poder adaptarse a los cambios del mundo y del propio cuerpo.

En 2017 comencé a tomar clases de danza contemporánea y contact improvisación como una nueva forma de experimentar el potencial humano. Ese año viajé a Costa Rica para el festival Ensimismados, donde realicé un entrenamiento intensivo con David Zambrano y Martin Kilvady de los métodos Flying Low y Passing Throught. De regreso en Buenos Aires seguí estudiando el cuerpo a través la danza en el taller de Roxana Galand con quien me sigo formando actualmente.

Hoy me dedico completamente a combinar los conocimientos de las ciencias médicas con las prácticas tradicionales de Yoga. Dicto cursos de formación para Profesores y especializaciones en Yoga Terapéutico en Buenos Aires, en mi centro de estudio y práctica "Vinicius Yoga".



Mariano Galán

Mis primeros pasos hacia una nutrición consciente llegaron a los 11 años de la mano de mi maestro de kung-fu, quien a través de su ejemplo y enseñanzas me introdujo a una alimentación vegetariana. A partir de ese momento, nunca deje de aprender y crecer en el camino de la nutrición.

A los 18 años conocí mi segundo maestro, Aruna Nath Giri, quien me introdujo en la ciencia del yoga; donde pude profundizar mis conocimientos incorporando una visión científica de la nutrición y la naturaleza fisiológica del ser humano; y también compenetrarme con técnicas depurativas como ayunos purificadores del cuerpo y la mente, provenientes de la medicina ayurvédica.

Años más tarde me recibí de Dr. en medicina tradicional china, donde incorporé conceptos terapéuticos de la nutrición, como un método de curación y reequilibrio psicofísico del ser; añadiendo conceptos de la naturaleza energética de los alimentos.

En el correr del tiempo he asistido a talleres, seminarios, encuentros, profundizando sobre fermentos, nutrición vitalizante, leches vegetales, cocina natural, etc...

La nutrición siempre ha sido un eje de salud en mi vida, como creo que lo es en todos; y nunca he dejado de aprender tanto de mis experiencias personales, como de las experiencias con mis pacientes.

Hoy en día me dedico a transmitir y compartir continuamente la síntesis de mis saberes de nutrición, plantas medicinales entre otros; tanto en talleres, seminarios y encuentros, como en atenciones particulares en mi consultorio; ayudando a las personas a reequilibrarse y conocerse desde una visión holística del ser humano y la salud.

“El saber alimentarse se encuentra en la base de una vida saludable”

EQUIPO DE PRODUCCIÓN



Pablo Descoubes

Comienzo a caminar en las artes corporales con el circo durante la adolescencia. El juego y la pasión me llevaron a especializarme en el trapecio, la acrobacia y la parada de manos, transitando a su vez la integridad del circo, que es su esencia.

En 2007 concluí la formación profesional de circo en la escuela “La Arena”, donde descubrí la danza. Me sumergí en el Flying Low y el Contact Improvisación principalmente.

En el 2005 a raíz de una lesión conocí a Alejandro Sisto como terapeuta, quien posteriormente se convirtió en un profundo maestro del cuerpo y las artes marciales chinas (Kung Fu, Chi Kung y Tai Chi). Las lesiones continuaron y han sido guías de mi andar, llevándome a indagar en otras prácticas y terapias como el Yoga, RPG, Osteopatía, Terapia Neural, Medicina China, Feldenkrais y Alineación, donde conocí a Roxana Galand. Aquí llegó una segunda y gran maestra con la cual sigo estudiando. El contacto con ella y la investigación Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza tocaron tan profundo mis fibras que comencé a intervenir y poner en pregunta mis hábitos de entrenamiento. ¿Qué es estar sano? A su vez, en el 2017 comencé a trabajar en el proyecto como productor general.

Desde el 2016 investigo el Contact-Dao, un arte marcial embebido en danza y empatía creado por Elías Cohen (Chile). En el 2008 comencé a enseñar acrobacia, parada de manos, trapecio y danza fusionando las múltiples artes por las que he caminado.

Soy constructor desde bebé, las manualidades, el dibujo y el diseño me acompañan desde niño, en la adolescencia tuve contacto con la madera por primera vez. Viví en Patagonia, donde aprendí a construir de modo auto-sustentable, tomando del entorno la mayor cantidad de energía pasiva posible. Reciclar y reutilizar.

El estudio de la anatomía, el entrenamiento y la pregunta sobre la salud me tienen en estado de búsqueda constante, una búsqueda hacia un estado de mayor disponibilidad corporal.

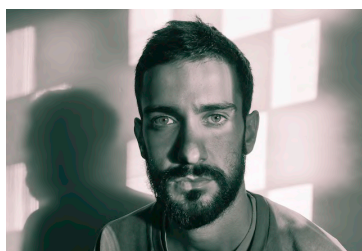
Esa búsqueda logró integrar la carpintería y el estudio del cuerpo. Dando nacimiento en 2017 a “Persevere”, emprendimiento que fusiona esas dos facetas de mi vida para crear y compartir objetos dedicados específicamente a las artes corporales. Este proyecto está directamente ligado a reciclar, revalorizar y reutilizar materias primas que son desechadas.



Abril Plessl

Su formación artística está nutrida por diversas áreas, haciendo especial énfasis en la danza. Estudia durante cuatro años la Carrera de Danza Clásica y Contemporánea en la Escuela "Aída Victoria Mastrazzi" al mismo tiempo que forma parte de ONGs en áreas de educación y sustentabilidad. En el 2016, luego de recibirse como Técnica en Jardinería conoce a Roxana Galand y se dedica al estudio de sus prácticas de forma continua, paralelamente realiza formaciones en Responsabilidad Social Empresarial y Pensamiento Sistémico y comienza a trabajar en la producción del proyecto Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y en la Danza. Estudia y trabaja el arte de manera constante, sus intereses la han llevado a viajar a diversos destinos. Trabaja como performer, modelo, bailarina y actriz y realiza producciones audiovisuales en diversos roles de producción.

DIBUJO E ILUSTRACIÓN



Ignacio García Lizziero

Docente, investigador en movimiento, danza, pedagogía y salud. Se dedica al movimiento y la danza desde hace más de 15 años.

Estudia danza en el Taller de perfeccionamiento del Teatro San Martín (2006-2008), en el IUNA de Artes del Movimiento (2005-2007) y en contacto con maestros y artistas de Argentina y de otros países.

Inicia sus estudios en Alineación y danza con Roxana Galand en 2009, a partir de lesiones y un deseo de profundizar en un estudio más integral y saludable de la danza, y luego en entrenamiento físico con Paula Garland, Andrea Manso Hoffman desde 2012 .

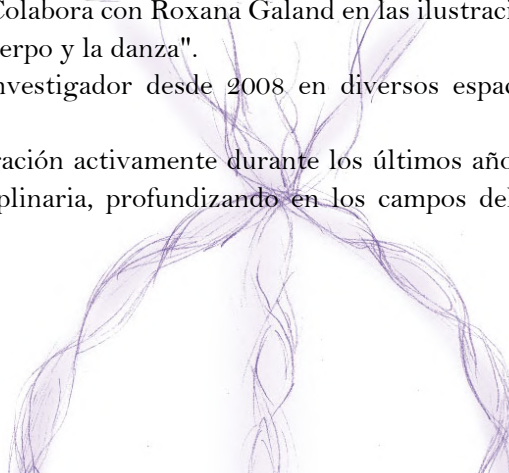
A lo largo de los años experimenta en diversos abordajes somáticos que nutren su investigación y su práctica (Yoga, Técnica Alexander, Eutonía, Feldenkrais, Psicomotricidad, otros). Para ampliar conocimientos en el campo de el cuerpo y la salud comienza la formación en Osteopatía en 2014 (estudios que continúa actualmente). Cursó parte de la formación como Profesor de Técnica Alexander durante 2012.

Trabaja como bailarín-performer-investigador en diversas obras y proyectos, dirigido por (o colaborando con) artistas de nuestro país y de otras partes del mundo.

Ha recibido subsidios y apoyos de Prodanza y Fondo Nacional de las Artes para su trabajo artístico en obras. También becas para el trabajo en grupos de investigación teórico-práctica dedicados a la danza. Como director, ha realizado trabajos de danza propios y colaborativos en diferentes contextos. Cursó parte de la carrera de Diseño de Imagen y Sonido en UBA. Trabaja en fotografía, video y diseño para artistas de danza y teatro. Colabora con Roxana Galand en las ilustraciones originales de su libro "Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza".

Se desempeña como docente investigador desde 2008 en diversos espacios y equipos, oficiales e independientes.

Participa en grupos de investigación activamente durante los últimos años y continúa en constante práctica y formación transdisciplinaria, profundizando en los campos del movimiento, la salud, el aprendizaje y la danza.





  naturalezadela fuerza

 certificacion@naturalezadela fuerza.org

www.naturalezadela fuerza.org